

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO, remaja merupakan suatu masa di mana Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Sarwono, 2002). WHO menetapkan batasan usia konkritnya adalah berkisar antara 10-20 tahun. Kemudian WHO membagi usia tersebut dalam dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun, dan remaja akhir 15-20 tahun. Remaja saat ini memiliki gaya hidup yang sedikit melibatkan aktivitas fisik sehingga mengalami ketidakoptimalan keseimbangan pada remaja. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Sebagian besar remaja lebih suka makan makanan ringan tinggi kadar lemak dan menghabiskan minimal 30 jam per minggu menonton televisi. Hampir 50% dari orang dewasa muda dan remaja tidak melibatkan diri pada setiap jenis aktivitas fisik setiap hari. Setiap manusia memiliki potensi gerak yang dapat dikembangkan sampai maksimal, tetapi dalam kenyataannya gerak yang tersedia bukanlah gerak maksimal melainkan gerak aktual yang

belum tentu dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan manusia memiliki potensi gerak yang dapat dikembangkan sampai maksimal, tetapi dalam kenyataannya gerak yang tersedia bukanlah gerak maksimal melainkan gerak aktual yang belum tentu dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam beraktivitas.

Postur tubuh merupakan perpaduan antara tinggi badan, berat badan, serta berbagai ukuran anthropometrik lainnya yang ada pada diri seseorang. Jadi pengertian postur tubuh adalah bentuk tubuh atau sikap badan yang terlihat dari ujung kaki sampai ujung rambut. Apabila segalanya dipertimbangkan, memang postur tubuh yang bagus menjaga otot-otot tetap seimbang dan tubuh menjadi lurus. Postur tubuh yang buruk, sebaliknya menempatkan berat badan tidak normal pada sendi dan menekan otot-otot serta urat yang sering kali menyebabkan nyeri (Kevin 2010).

Postur adalah posisi atau sikap tubuh. Tubuh dapat membentuk banyak postur yang memungkinkan tubuh dalam posisi yang nyaman selama mungkin. Pada saat berdiri tegak, hanya terdapat gerakan kecil yang muncul dari tubuh, yang biasa disebut dengan ayunan tubuh. Luas dan arah ayunan diukur dari permukaan tumpuan dengan menghitung gerakan yang menekan di bawah telapak kaki, yang disebut pusat tekanan (center of pressure-COP). Jumlah ayunan tubuh ketika berdiri tegak dipengaruhi oleh faktor posisi kaki dan lebar dari bidang tumpu.

Single leg static adalah tes dimana subjek diinstruksikan untuk berdiri diam/ sebisa mungkin tidak bergerak, menjaga tangan mereka pada bagian pinggang dan tungkai dari pinggul dan lutut fleksikan (Dewi 2014).

Keseimbangan terbagi atas dua kelompok yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan yang diperlukan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam posisi diam atau tanpa bergerak. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan atau aktivitas. Keseimbangan dinamis melibatkan kontrol tubuh karna tubuh bergerak dalam ruang (Permana, 2012).

Kemampuan mengontrol keseimbangan sangat perlu karena dalam melakukan aktivitas tubuh hampir selalu berubah massa *Center of Gravity* (COM) dan landasan penunjangnya *Base of Support* (BOS). Fungsi menegakkan tubuh (*righting*) dari kontrol keseimbangan memungkinkan seseorang bergerak dari satu postur lain sambil menjaga kestabilannya secara statis maupun dinamis (Setiaharja, 2005).

Jika dilihat remaja sekarang cenderung sedikit untuk melakukan sedikit melakukan aktivitas fisik, hal ini akan berpengaruh keordinasi input sensori visual, vestibular dan somatosensori. Jika sistem ini bekerja dengan baik maka akan berpengaruh saat di berikan instruksi tertentu, misalkan pada latihan *Single leg static* dan *functional balance* ini, dimana latihan ini memerlukan koordinasi yang baik.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mengambil judul
 “HUBUGAN *SINGLE LEG STATIC* DENGAN *FUNCTIONAL BALANCE*
 PADA REMAJA ”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan *single legstatic* dengan *functional balance* pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adanya hubungan *single legstatic* dengan *functional balance* pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang fisioterapi.
- b. Penelitian ini diharapkan juga dapat digunakan sebagai bahan acuan dan masukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis yaitu agar fisioterapi dapat mengembangkan ilmu yang dimiliki khususnya dalam kondisi remajadan sebagai bahan masukan bagi fisioterapi dalam menangani gangguan keseimbangan